Association NATAPH

Nature Accessible à Tous –
Accueil de Personnes Handicapées

MANUEL DE CONDUITE DE LA JOËLETTE

© NATAPH

Association NATAPH - Chemin du Mas Bellonte - 66 820 Fuilla
N° SIRET : 498 924 703 000024
nataph66@gmail.com - 04 68 96 23 15 - 06 30 63 35 85
www.rando-handicap.fr

MANUEL DE CONDUITE DE LA JOËLETTE

EDITO

La pratique de la joëlette se répand, que ce soit comme moyen d'accès à la nature et au milieu extérieur ou comme activité sportive : randonnée, course à pied, trail…Nombreux sont les individuels, associations, collectivités territoriales et structures d'accueil diverses qui possèdent maintenant une joëlette, élargissant ainsi l'espace du possible pour les personnes en situation de handicap.

Pour avoir une pratique agréable et sécurisée de la joëlette aussi bien pour le passager que pour ses pilotes, il est fondamental qu'elle soit utilisée de façon adéquate.

C'est pourquoi l'association NATAPH a réalisé ce manuel en se fixant comme objectif de fournir à tout utilisateur potentiel les notions essentielles pour la conduite de la joëlette.

Pour réaliser ce manuel, nous nous sommes appuyés sur notre propre connaissance du sujet, basée sur plus de 15 ans de pratique de la joëlette. Nous avons également travaillé en partenariat avec l'entreprise Ferriol Matra qui construit les joëlettes, ainsi qu'avec l'association UMEN pour la relecture finale.

Ce projet a été financé par l'Europe, l'Etat, la Région Languedoc-Roussillon et le Conseil Général des Pyrénées-Orientales.

Bonne lecture, bonne pratique !

Mirabelle Lelièvre

Accompagnatrice en Montagne de NATAPH

Le projet « Développer l'offre touristique de pratique de la randonnée en direction des personnes en situation de handicap » est cofinancé par L'Union européenne.

© NATAPH 2014 - www.rando-handicap.fr - Tous droits réservés

MANUEL DE CONDUITE DE LA JOËLETTE

SOMMAIRE :

LA JOËLETTE 1

CONDUITE DE LA JOËLETTE 2

Technique de conduite générale 2

L'équipage 2

Le pilote arrière 2

Le pilote avant 4

Le 3ème pilote 4

Le passager 5

Technique de conduite spécifique 6

A la montée 6

A la descente 7

Dans les passages techniques 8

Dans les virages 9

En devers 9

INSTALLATION DU PASSAGER SUR LA JOËLETTE 10

Le transfert 10

Le maintien 11

Le confort 11

DEMARRAGE ET ARRET DE LA JOËLETTE 12

Mise sur roue 12

Mise sur béquilles 12

L'ITINERAIRE 13

Repérage de l'itinéraire 13

Les itinéraires référencés « Rando en joëlette » 13

REGLES DE SECURITE EN JOËLETTE 14

L'équipage 14

Bien préparer sa randonnée 14

Fond de sac 14

Pendant la randonnée en joëlette 15

© NATAPH 2014 - www.rando-handicap.fr - Tous droits réservés

LA JOËLETTE

La Joëlette est un fauteuil tout terrain mono-roue qui permet la pratique de la randonnée pour les personnes à mobilité réduite avec l'aide d'accompagnateurs valides.

Grâce à sa roue unique et son très bon système de suspension, la joëlette se faufile là où aucun fauteuil roulant ne peut espérer passer : pistes, sentiers, hors sentiers… !

Des brancards à l'avant et à l'arrière permettent aux accompagnateurs de conduire la joëlette, sans avoir de portage à faire puisque le poids du passager repose sur la roue.

De la simple balade à la randonnée très sportive, la joëlette s'adapte selon les capacités physiques et de pilotage de chaque groupe de randonneurs en joëlette.

© NATAPH 2014 - www.rando-handicap.fr - Tous droits réservés

CONDUITE DE LA JOËLETTE

La conduite de la joëlette nécessite une bonne condition physique afin d'être en mesure d'assurer la sécurité du passager tout en mettant en mouvement l'engin.

Pour autant, elle n'est pas uniquement réservée aux « grands sportifs » et peut également être pratiquée dans un esprit « promenade » sur des itinéraires plus faciles.

La conduite de la joëlette est technique et nécessite une phase d'apprentissage. Pour cela, nous vous incitons à commencer par des itinéraires faciles en augmentant progressivement le niveau.

TECHNIQUE DE CONDUITE GENERALE

L'EQUIPAGE

Le nombre de pilotes nécessaire pour conduire une joëlette peut varier de 2 à 5 personnes selon la difficulté de l'itinéraire, l'expérience de conduite des pilotes ainsi que le poids du passager.

L'équipage joëlette standard est composé d'un passager et de 3 pilotes.

Chaque pilote a un rôle précis à tenir selon où il est placé. La clef de la réussite pour une bonne conduite de la joëlette est que chaque coéquipier remplisse son rôle spécifique comme décrit ci-dessous, de façon à ce que les efforts des uns et des autres se complètent et s'additionnent permettant ainsi une conduite optimisée.

LE PILOTE ARRIERE

Le rôle principal du pilote arrière est **d'assurer l'équilibrage de la joëlette**. Cet équilibrage se fait en trouvant le point d'équilibre correspondant à l'équilibre latéral et l'équilibre avant/arrière. Ce point d'équilibre doit être maintenu et réajusté en continu par le pilote, au fur et à mesure de la progression de la joëlette.

Le pilote arrière veille à la **bonne assise du passager** : siège toujours à l'horizontale très légèrement basculé vers l'arrière. Cette position garantit une assise confortable au passager et atteste par ailleurs que la joëlette est bien positionnée sur son point d'équilibre.

© NATAPH 2014 - www.rando-handicap.fr - Tous droits réservés

Une fois que le point d'équilibre est trouvé, le pilote arrière utilise le système de réglage des brancards arrière afin de les avoir à hauteur de son bassin :

- Une position des brancards en dessous du bassin est inconfortable pour le pilote qui doit se plier :

- Une position des brancards au dessus du bassin ne garantit pas une bonne sécurité, en particulier concernant le risque de « bascule avant » de la joëlette :

Réglage des brancards arrière :

Le pilote avant tient fermement ses brancards afin d'assurer l'équilibre de la joëlette, tandis que le 3ème pilote maintient le dossier de la joëlette. Le pilote arrière ajuste la hauteur de ses brancards en les montant ou descendant de quelques crans selon le terrain à aborder.

© NATAPH 2014 - www.rando-handicap.fr - Tous droits réservés

Si le terrain change, le pilote arrière ajustera le réglage de ses brancards : A la descente il monte ses brancards vers le haut. A l'inverse dans les montées, il effectuera un réglage pour les descendre vers le bas.

A la descente le pilote arrière a la responsabilité du **freinage** (manette main droite).

A la montée, si besoin, il peut aider en poussant avec ses bras ou avec son bassin (sangle ventrale scratchée au niveau des brancards arrière).

LE PILOTE AVANT

Le pilote avant assure le **choix de l'itinéraire**. Il observe le terrain devant lui et choisit l'itinéraire le plus roulant pour le passage de la roue, en évitant les obstacles dans la mesure du possible ou en les contournant. Pour contourner les obstacles il doit tenir compte du fait que la roue se situe à un bon mètre derrière lui. Lorsqu'il ne peut les éviter, il signale les obstacles au passager et au pilote arrière.

Il a le rôle du moteur : c'est lui qui apporte **l'énergie de traction** pour faire avancer la joëlette. La traction la plus efficace se fait le corps penché vers l'avant, légèrement sorti des brancards, les bras tendus en arrière tirant les brancards. Il peut également s'équiper d'un harnais de traction lui permettant de tirer avec tout le poids de son corps.

Dans son énergie de traction, il ne doit en aucun cas contrarier l'équilibre défini par le pilote arrière. Il n'intervient pas dans le maintien de l'équilibre de la joëlette, (sauf en cas exceptionnel lié à la sécurité, en soutien au pilote arrière).

LE 3EME PILOTE

Il est là pour prendre le relais d'un des pilotes lorsque la fatigue se fait sentir.

Il assure la parade dans les passages délicats.

Il aide à la traction de la joëlette dans les fortes montées en se positionnant devant le pilote avant et en tirant à l'aide d'une sangle qui se fixe aux cornes du brancard avant.

Il peut aussi aider à la traction ou aux passages d'obstacle en se positionnant latéralement au niveau du passager et en tirant la joëlette au niveau des accoudoirs (tout en veillant à ne pas déstabiliser l'équilibre latéral de la joëlette).

© NATAPH 2014 - www.rando-handicap.fr - Tous droits réservés

Il est libre de ses mouvements puisqu'il ne pilote pas la joëlette, ce qui lui permet de remplir une multitude de petites tâches que les autres accompagnateurs ne peuvent pas faire : aider le passager, sortir quelque chose du sac des pilotes, ouvrir et fermer une barrière…

LE PASSAGER

Au centre de la joëlette, il ressent tout ! Il doit signaler à ses coéquipiers s'il ressent des déséquilibres dans la conduite de la joëlette. Si le passager ressent des déséquilibres, c'est un inconfort pour lui qui doit être corrigé, mais cela induit également que ses pilotes ne sont pas dans la position adéquate et doivent donc être en situation inconfortable eux aussi.

La démarche de monter dans une joëlette n'est pas anodine pour une personne handicapée : Cela implique qu'elle abandonne l'autonomie qu'elle peut avoir avec son fauteuil manuel ou électrique et s'en remette entièrement à ses coéquipiers en ce qui concerne sa mobilité ainsi que sa sécurité !

Certains modèles de joëlette « arrangés » permettent au passager de participer à l'effort de mise en mouvement de la joëlette, grâce à un pédalier qu'il peut activer avec ses mains.

Des personnes même lourdement handicapées peuvent pratiquer la joëlette grâce à la possibilité d'y intégrer une coque.

Pour des raisons de sécurité, le poids du passager ne devrait pas dépasser le poids du pilote arrière (à ajuster selon les capacités de l'équipe ainsi que la qualité de l'itinéraire).

© NATAPH 2014 - www.rando-handicap.fr - Tous droits réservés

LES POINTS CLEFS A RETENIR :

Le pilote arrière équilibre la joëlette et le pilote avant tracte la joëlette en veillant à ne pas contrarier le point d'équilibre donné par le pilote arrière. Les pilotes de la joëlette sont là pour équilibrer et propulser, mais pas pour porter ! Si l'un ou l'autre des pilotes porte, c'est signe que la joëlette n'est pas sur son point d'équilibre.

La joëlette est ainsi conçue que si elle est sur son point d'équilibre, l'assise du passager sera bonne et les pilotes seront en position confortable. Ne laissez donc jamais s'installer une situation de conduite inconfortable !

En bref :

Si le passager ne penche ni trop vers l'avant ni trop vers l'arrière, et que les pilotes n'ont pas la sensation de « porter », c'est que vous êtes bons !

TECHNIQUE DE CONDUITE SPECIFIQUE

A LA MONTEE

Le pilote avant doit veiller à fournir son effort de traction tout en laissant une souplesse au niveau de la hauteur des brancards afin que le pilote arrière puisse faire son équilibrage.

Le 3ème pilote **aide à la traction** de la joëlette dans les fortes montées en se positionnant devant le pilote avant et en tirant à l'aide d'une sangle qui se fixe aux cornes du brancard avant. La sangle doit passer autour des hanches et être bien tendue. Dans les virages il doit veiller à maintenir son effort de traction dans l'axe de la joëlette. La traction avec la sangle est surtout efficace dans les pentes sans gros obstacles et sans virages prononcés.

Lorsqu'il aide à la traction en se positionnant latéralement au niveau du passager et en tirant la joëlette par les accoudoirs, il doit veiller à ce que son effort de traction soit orienté dans la même direction que celui du pilote avant et qu'il ne déstabilise pas l'équilibre donné par le pilote arrière.

Selon l'importance de la pente, un 4ème voire un 5ème pilote peut parfois s'avérer nécessaire.

Si besoin, le pilote arrière peut aider en poussant avec ses bras ou avec son bassin (sangle ventrale scratchée au niveau des brancards arrière). Attention en poussant depuis l'arrière de ne pas faire basculer les brancards avant vers le bas ou vers le haut, ce qui mettrait en difficulté le pilote avant.

© NATAPH 2014 - www.rando-handicap.fr - Tous droits réservés

A LA DESCENTE

En descente, **le pilote arrière** doit maitriser son freinage et son équilibrage de la joëlette, afin d'éviter le risque de « bascule avant » :

- Freinage en douceur, en évitant les à-coups,
- Position des mains sur les brancards arrière jamais au dessus du bassin,
- Positionnement du pilote arrière à l'intérieur des brancards,
- Pas de différence de poids trop conséquente entre le passager et le pilote arrière.

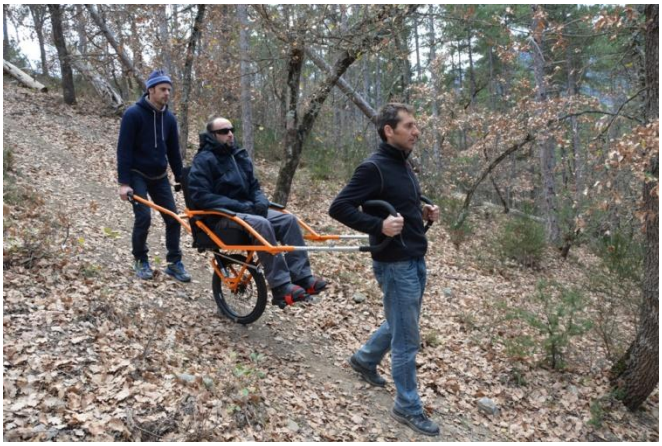
En descente, **le pilote avant** a surtout un rôle de choix d'itinéraire; Il doit cependant rester très vigilant et à l'écoute de ce qui se passe au niveau du pilotage arrière :

Il ne doit pas retenir la joëlette, c'est le pilote arrière qui s'occupe du freinage.

Il doit veiller à ne pas être trop rentré dans les brancards, afin d'éviter que ses talons ne se coincent dans les cale-pieds du passager.

Il doit veiller à ne jamais appuyer ses brancards vers le bas au risque de faire basculer la joëlette vers l'avant :

- Plus la pente est forte plus le pilote avant aura ses brancards haut :



- En cas de très forte pente ou de descente de marche importante, les brancards lui arriveront au dessus des aisselles. Dans ce cas, le pilote avant doit se retourner face vers le passager et élever les bras aussi hauts que nécessaire, pour accompagner la descente de la joëlette :

© NATAPH 2014 - www.rando-handicap.fr - Tous droits réservés

- Si en descente la roue de la joëlette butte sur un obstacle, l'effort de traction qu'il va fournir doit être fait de façon à franchir l'obstacle sans tirer la joëlette vers le bas, toujours afin d'éviter la « bascule avant ».

DANS LES PASSAGES TECHNIQUES

Dans le cas de franchissement d'obstacles importants (marches, cailloux…) :

- Communiquer au sein de l'équipage pour savoir où chacun en est. Donner un signal pour fournir l'effort tous ensemble au même moment (pilote avant généralement).
- Attention de ne pas accrocher le cale-pieds à l'obstacle, et à ne pas blesser les pieds du passager.
- Si besoin, le 3ème pilote aide en se tenant latéralement à la hauteur du passager et soulève la joëlette en la prenant par les accoudoirs - en veillant toujours à ce que son effort de traction soit orienté dans la même direction que celui du pilote avant et ne déstabilise pas l'équilibre donné par le pilote arrière.

- Si un portage est nécessaire, le pilote arrière et le pilote avant saisissent les brancards le plus près possible du passager pour réduire la portée afin de moins forcer sur les brancards.

© NATAPH 2014 - www.rando-handicap.fr - Tous droits réservés

Dans le cas de passages délicats (passage étroit, devers, forte pente…):

- Il est important que les personnes qui parent aient des appuis stables afin de pouvoir réellement assurer la sécurité du passager ainsi que la leur.
- Si les personnes en parade n'ont pas d'appuis stables du faite du terrain (étroiture, trop forte pente…), elles se positionneront en amont et en aval de la difficulté, en appui statique, et se feront passer la joëlette de main en main.

Que ce soit en franchissement d'obstacle ou en parade, une 4ème, voire une 5ème personne peuvent parfois s'avérer nécessaire, en soutien du 3ème pilote.

Si le passager craint les secousses, les pilotes ne doivent pas laisser retomber le siège brutalement après un franchissement d'obstacle ou lorsque l'on descend des marches, mais amortir le passage d'obstacle en retenant légèrement les brancards.

DANS LES VIRAGES

- Eviter les virages sur place, un quart-de-tour et un demi-tour. Préférer les virages larges en mouvement. En cas de virage sur place, prévenir le pilote arrière et virer lentement, de façon à ce que le pilote arrière ait le temps de suivre le mouvement en faisant pivoter la joëlette sans risque de déséquilibre.
- Dans les virages étroits, le pilote avant doit anticiper la position dans laquelle sera le pilote arrière et prendre le virage de façon à ce que le pilote arrière ne se retrouve pas en dehors du sentier dans une situation délicate (devers, broussaille, tronc d'arbre…).
- Si nécessaire, dans des virages vraiment très étroits, les pilotes rentreront à l'intérieur des brancards, ou sortiront carrément des brancards en se faisant aider des autres personnes présentes.

EN DEVERS

En situation de devers (latéral), la joëlette doit être maintenue dans son axe vertical, de façon à ce que le poids du passager repose pleinement sur la roue. C'est de cette façon que sera maintenue la meilleure adhérence de la roue au terrain.

Voici donc les rudiments de la conduite de la joëlette. A vous d'expérimenter en commençant par des itinéraires faciles et en augmentant la difficulté de façon progressive.

Et surtout souvenez vous que la priorité est avant tout d'assurer le confort et la sécurité du passager !

© NATAPH 2014 - www.rando-handicap.fr - Tous droits réservés

INSTALLATION DU PASSAGER SUR LA JOËLETTE

LE TRANSFERT

Veiller à ce que la joëlette soit positionnée sur ses béquilles de façon totalement stabilisée.

Un accompagnateur se positionne à l'arrière de la joëlette pour en garantir la stabilité, pendant que les deux autres aident le passager à s'installer sur le siège :

- S'il le peut et avec le soutien des accompagnateurs si nécessaire, le passager avance entre les brancards avant de la joëlette jusqu'au cale-pieds et effectue un demi-tour afin d'être dos au siège. Si cela lui est possible, il se soulève en prenant appui sur les accoudoirs du siège. (Attention à ne pas trop s'appuyer avec les pieds sur le cale-pieds qui n'est pas fait pour supporter le poids entier d'une personne !)

- Si le passager ne peut pas s'installer seul, les accompagnateurs l'aideront en se positionnant latéralement chacun d'un coté de la joëlette et en le soulevant pour l'installer dans le siège. Voici une technique de portage généralement employée : Les accompagnateurs passent leur cou sous l'aisselle du passager, une main derrière son dos en tenant sa ceinture et l'autre main sous les genoux. Ils soulèvent ensemble. D'autres techniques de transfert existent telle l'utilisation d'une sellette.

Si le passager n'a aucun appui, les accompagnateurs le transfèreront de son fauteuil directement à la joëlette (même techniques de portage que précédemment).

Si le passager est en coque, il peut être transféré avec sa coque sur la joëlette.

Pensez dans tous les cas à vous ménager lorsque vous soulevez la personne : Pour cela, portez en pliant les jambes. Veuillez également à ce que votre technique de transfert convienne à la personne en situation de handicap. N'hésitez pas à lui demander conseil : C'est elle qui connait le mieux son handicap et elle saura vous indiquer de quel type d'aide elle a besoin et ce qui ne lui convient pas.

© NATAPH 2014 - www.rando-handicap.fr - Tous droits réservés

LE MAINTIEN

Boucler la ceinture de sécurité.

Si le passager se tient difficilement, on peut assurer le maintien du buste à l'aide d'une sangle au niveau des épaules. S'il est en coque, la coque elle-même peut être transférée sur la joëlette et fixée à l'aide de la ceinture ou de sangles. Attacher les pieds au cale-pieds.

LE CONFORT

S'assurer du confort du passager qui doit être le meilleur possible dès le départ et qui s'obtient :

- en réglant au mieux le cale-pieds et l'appui-tête. L'inclinaison du dossier peut également être réglée (attention, ce réglage est à anticiper car il se fait lors du montage de la joëlette),
- en veillant à ce que les habits du passager soient bien remis en place (lors du transfert, ils ont pu s'être mis de travers),
- en réglant la pression de l'amortisseur en fonction du poids du passager ainsi que de la qualité de l'itinéraire prévu.

© NATAPH 2014 - www.rando-handicap.fr - Tous droits réservés

DEMARRAGE ET ARRET DE LA JOËLETTE

MISE SUR ROUE

- Mettre la joëlette en équilibre sur les béquilles arrière. Pour effectuer cette manœuvre, l'accompagnateur arrière se trouve à l'intérieur du brancard arrière et il saisit le dossier de la joëlette d'une main et le tire vers l'arrière (ne pas forcer uniquement sur les brancards arrière lors de cette manœuvre, afin de préserver le matériel).

- Le 3ème pilote plie la béquille avant pendant que les 2 pilotes maintiennent l'équilibre sur les béquilles arrière.

- Pencher ensuite la joëlette en avant afin d'enlever les béquilles arrière et les ranger dans leur logement sous le cadre d'assise. Attention à maintenir la main sur le frein pendant cette opération !

- L'accompagnateur avant se trouve à l'intérieur des brancards avant, tourné vers le passager, et tient les deux brancards près du siège.

- Remettre la joëlette en position horizontale.

MISE SUR BEQUILLES

Choisir un terrain plat et stable.

Procéder à l'inverse de la mise sur roue :

- Pencher la joëlette en avant afin de positionner les deux béquilles arrière dans leur logement sous le cadre d'assise. Attention à maintenir la main sur le frein pendant cette opération ! L'accompagnateur avant se trouve à l'intérieur des brancards, tourné vers le passager, et tient les deux brancards près du siège.

- Puis mettre la joëlette en équilibre sur les béquilles arrière. Pour effectuer cette manœuvre, l'accompagnateur arrière se trouve à l'intérieur du brancard arrière et il saisit le dossier de la joëlette d'une main et le tire vers l'arrière (ne pas forcer uniquement sur les brancards arrière lors de cette manœuvre, afin de préserver le matériel).

- Déplier la béquille avant et bien la verrouiller pendant que les 2 pilotes maintiennent l'équilibre sur les béquilles arrière.

- Remettre la joëlette en position horizontale et veiller à bien écarter les béquilles afin d'assurer une bonne stabilité.

Veillez toujours à rester proche d'une joëlette béquillée, d'autant plus si le passager présente des mouvements incontrôlés.

© NATAPH 2014 - www.rando-handicap.fr - Tous droits réservés

L'ITINERAIRE

REPERAGE DE L'ITINERAIRE

Avant de partir en randonnée joëlette, vous devez impérativement repérer l'itinéraire que vous allez faire. En effet des obstacles que l'on franchit aisément à pied, presque sans s'en apercevoir peuvent devenir très techniques voir infranchissables pour une joëlette.

Ne pensez pas néanmoins que seules les pistes forestières sont accessibles, loin de là. De nombreux sentiers, en plaine ou en montagne peuvent être pratiqués en joëlette !

Une bonne façon d'avoir une idée de la difficulté d'un itinéraire est de le parcourir en VTT : La joëlette passe partout où un vélo se faufile. De la même façon, chaque obstacle, pierre, racine, marche, ornière, tronc d'arbre nécessite une maîtrise technique et une dépense physique supplémentaire.

LES ITINERAIRES REFERENCES « RANDO EN JOËLETTE »

Une démarche de référencement d'itinéraires de randonnée praticables en joëlette a été initiée en France par l'association NATAPH.

- Réalisation de fiches itinéraires « Rando en Joëlette » avec descriptif détaillé et cotations spécifiques à la joëlette.
- Mise en place d'une charte définissant les critères de référencement des itinéraires « Rando en Joëlette ».

Ces itinéraires référencés permettent aux utilisateurs de la joëlette de pouvoir randonner en toute tranquillité sans avoir à effectuer de repérage au préalable.

Les fiches itinéraires « Rando en Joëlette » sont consultables et téléchargeables sur le site www.rando-handicap.com.

© NATAPH 2014 - www.rando-handicap.fr - Tous droits réservés

REGLES DE SECURITE EN JOËLETTE

L'EQUIPAGE

- Le nombre de pilotes nécessaires pour conduire une joëlette peut varier de 2 à 5 personnes selon la difficulté de l'itinéraire, l'expérience de conduite des pilotes ainsi que le poids du passager. L'équipage joëlette standard est composé d'un passager et de 3 pilotes.
- Toujours une personne qui maitrise la conduite de la joëlette dans un équipage joëlette.
- Des pilotes physiquement en mesure d'assurer leur rôle dans la conduite de la joëlette.
- Attention à ne pas surestimer les capacités physiques et techniques des pilotes.

BIEN PREPARER SA RANDONNEE

- Partir sur un itinéraire repéré à l'avance ou référencé accessible en joëlette
- Choisir l'itinéraire en fonction des capacités physiques et techniques de l'équipe de pilotes.
- Vérifier que votre joëlette soit en bon état de marche. Vérification mécanique avant la randonnée.
- Prendre la météo. En cas de risque d'orage ne pas partir (de par sa constitution en métal, la joëlette attire la foudre). Sachez également qu'un itinéraire praticable en joëlette par beau temps peut devenir extrêmement engagé par temps humide.
- Prévenir votre entourage de l'itinéraire que vous comptez emprunter.

FOND DE SAC

- Matériel habituel pour randonnée en montagne (carte et boussole, trousse de premier secours et couverture de survie, lampe de poche, eau et provisions, vêtements adaptés…).
- Téléphone portable pour prévenir les secours en cas d'urgence (numéro d'urgence européen 112 ou numéro du PGHM du secteur).
- Matériel de réparation pour la joëlette (outils adaptés, câble de frein, kit de réparation en cas de crevaison, chambre à air de rechange ou bombe « repars vite », …), petit matériel de dépannage (sangles, tendeurs…).
- Pour le passager qui peut rapidement être en position sensible par rapport au froid, prévoir des vêtements bien chauds. N'oubliez pas de protéger les extrémités (gants, bonnet…) et si nécessaire prévoyez une housse de protection contre le froid (« housse grand froid »). Pensez aussi à prendre une protection contre la pluie de type poncho qui permet également de protéger le cas du passager ainsi que les équipements de la joëlette (coussins, housse grand froid…).

© NATAPH 2014 - www.rando-handicap.fr - Tous droits réservés

PENDANT LA RANDONNEE EN JOËLETTE

- Porter un casque de VTT pour le passager.
- Etre bien chaussés pour les pilotes de la joëlette.
- Vérifier le serrage des brancards surtout sur les itinéraires avec fortes secousses ainsi que le réglage du frein avant la descente.
- Conserver en permanence l'équilibre et la position du siège correcte quelque soit la pente ou l'état du terrain.
- Régler la hauteur des brancards arrière de façon à ce qu'ils ne soient pas au dessus du bassin.
- Eviter les différences de poids trop conséquentes entre le passager et le pilote arrière, en particulier dans les descentes.
- Ne pas conduire la joëlette si vous vous sentez trop fatigué. Savoir dire et respecter ses propres limites.
- Ne pas aller trop vite : Il faut savoir où passe la roue, où on met les pieds et ne pas trébucher ou glisser.
- Pensez à communiquer entre vous en particulier au moment des passages techniques.
- Attention aux sacs à dos encombrants qui risquent de s'accrocher aux brancards (pilote avant).
- Par temps froid, veiller à ce que le passager ne court pas de risque d'hypothermie due à sa situation immobile ainsi que parfois à sa pathologie (atteintes circulatoire, perte de sensibilité ne permettant pas de ressentir le froid…).
- Ne pas laisser une joëlette béquillée sans personne à coté, d'autant plus si le passager présente des mouvements incontrôlés.
- Et enfin, rappelez- vous que les chutes n'arrivent pas dans les passages délicats mais plutôt dans les moments tranquilles, par manque de vigilance.

ET AUSSI DU SAVOIR VIVRE :

Fermez les clôtures derrière vous (troupeaux) !

Remportez vos déchets !

Le projet « Développer l'offre touristique de pratique de la randonnée en direction des personnes en situation de handicap » est cofinancé par L'Union européenne.

© NATAPH 2014 - www.rando-handicap.fr - Tous droits réservés